

13 settembre 2010 10:55

Sistema radiotelevisivo all'italiana. La conoscenza: obesità in occidente, capire o credere?

di Giuseppe Parisi



Quest'anno il tempo libero estivo mi ha permesso -faccenda meno che rara- di aver tra le mani lo strumento per lo zapping. Così, tra un canale e l'altro, velocemente -sono tutti uguali- mi soffermavo e, non solo per curiosità, su uno che trasmetteva televendite.

Era già il 3 Agosto ma quella trasmissione era già in onda da Aprile, così rilevava l'amico che mi ospitava su una lussureggiante veranda sul mare.

Ad Aprile è necessario prepararsi per le vacanze e il problema che affligge tanti è avere un corpo, una linea a prova di costume da bagno. La trasmissione, diffusa in ogni angolo della Penisola Italiana, e "quasi regalava" qualcosa di magico per "risolvere" in breve tempo questo problema, riacquistando così la "fiducia in se stessi" e una "linea invidiabile": stupende ragazze e muscolosi e asciutti uomini saltavano fuori alla fine del video.

Un numero in grassetto occupava l'intera zona inferiore dello schermo: "chiama immediatamente"! Risolverai ogni problema come Marina (video). Una giovane in costume da bagno: mozzafiato... Come Andrea: muscoloso e asciutto giovane...

Che cosa offrivano?

Un magico attrezzo dei sogni (made in China?) valore commerciale x, venduto al prezzo y, solo per i primi cinquanta chiamanti. Di cosa si trattava? Dal video si vedeva Marina che, seduta, faceva semplici addominali su un apparecchio che sembrava un sedile mobile; Andrea idem.

Che cosa aspettate quindi? Telefonate subito!

E sufficiente usare il magico apparecchio-attrezzo che, SOLO DOPO otto SETTIMANE, diverrete da così (profilo di uomo dalla pancia enorme) a così (Andrea).

Il secondo video era più interessante. Tanta gente che cammina, si muove in gruppo. Basta usare le magiche scarpe che, grazie alla loro specialità, attraverso la postura, vi faranno bruciare il grasso superfluo: erano inquadrati le magiche scarpe che sembrano essere da ginnastica, con sotto in grassetto il numero telefonico: chiamate subito! Se vorrete perdere in pochissimo tempo il grasso superfluo, non perdetevi ore, telefonate, camminerete con le scarpe magiche che vi libereranno dal "fastidioso grasso".

Cosa c'è di vero in tutto questo? Il vero è che tali amenità, furberie e fasullità, capitano nei Paesi ove l'informazione mediatica è da terzo mondo, quindi anche da noi.

Capitano in Europa? No.

Osserviamo coi raggi X.

Il primo magico aggeggio è costruito per permettere il movimento di contrazione del gruppo di muscoli addominali, superiore, inferiore e laterali. Nell'immaginario collettivo è diffuso credere che per eliminare la "pancetta" sia necessario e sufficiente fare addominali: nulla di più falso. I muscoli addominali, un gruppo di diversi posti davanti nella regione addominale, esercitano la funzione di mantenere il tono degli organi viscerali. La pancia, o pancetta, è dovuta a diversi fattori: nella maggior parte dei casi è accumulo di grasso sottocutaneo, quindi uno spazio nel sottocutaneo, in particolari cellule chiamate "adipociti", perché specializzate a incamerare, inglobare "adipe" cioè grasso. Un secondo fattore meno presente ma altresì importante della pancetta è un cattivo funzionamento degli organi interni, stomaco, intestino, pancreas, fegato, vie biliari, che comporta la presenza di gonfiore addominale. Se nel secondo caso è necessario rivolgersi a un medico, nel primo caso è anche meglio armarsi di buona logica, cercando di acquisire conoscenza, mettendo da parte incantesimi e miracoli offerti da altri. Difatti, nel primo caso, la pancetta è il risultato di un numero abnorme di cellule adipociti (adiposità), ben infarcite di grasso che, in definitiva, si tratta di un eccessivo accumulo energetico, vuol dire che vi muovete poco e probabilmente mangiate troppo e sicuramente male.

In questa sede, non intendiamo essere esaurienti sulla funzionalità del metabolismo basale, dei raffinati meccanismi metabolici individuali, delle peculiarità delle funzionalità cellulari. Viceversa intendiamo far osservare, come la televisione crea illusioni, alimentando la predisposizione della gente comune, in speciale modo gli italiani

abituati da secoli al credere ai miracoli, a qualsiasi altra cosa che psicologicamente eluda la logica e le razionali conoscenze scientifiche, perché è più facile “credere” piuttosto che “capire”.

Gli addominali sono dei muscoli, come ad esempio il bicipite del braccio. Se lo contraete, esercitando su esso una certa resistenza, come quando in mano avete un peso, il muscolo diverrà in breve tempo più tonico, poi svilupperà nuove fibre, cellule e crescerà di dimensioni... è quello che capita a chi pratica culturismo.

La medesima cosa accade agli addominali, tirarsi piegandosi su, comporta vincere contro una resistenza che è in questo caso il proprio peso. Alla fine il ventre sarà più tonico (piatto), un'illusione ottica che vi farà apparire più magri, ma il grasso è semplicemente rimasto tutto lì.

L'accorciamento muscolare che si ottiene vincendo la resistenza contro il proprio peso, non fa altro che aumentare prima il tono e poi il numero di fibre muscolari, quindi cellule e forza. Non elimina il grasso! Studi scientifici dell'università di Verona, in concerto tra medicina interna e quella dello sport, hanno documentato e rilevato acquisizioni che l'esperienza già patrimonio dei saggi preparatori di atleti. Il grasso corporeo, l'adiposità, viene “consumata” quando l'organismo è soggetto a un movimento di entità medio-bassa, continuo e costante, ad esempio una passeggiata di non sostenuto passo, come quando si porta il cane a guinzaglio e lo stesso non sia troppo “furioso” da fare brusche fermate e grandi accelerazioni, come un mio amico quadrupede che si chiama Leon... In questi casi, il difetto di Leon, docilissimo pitbull, è che il padrone che lo tiene a guinzaglio è scarso educatore.

Addirittura gli studi hanno rilevato come, su un percorso X, la differenza della velocità di movimento sostenga la differenza tra consumo di grasso e glucosio (zucchero), quest'ultimo in aumento a discapito del grasso quando l'organismo fa sforzi più intensi, ad esempio una camminata a passo sostenuto e in salita.

Tutto quello che si riferisce sulla necessità di lunghe sedute in palestra per dimagrire, è un errore. **Per perdere peso, anche notevolmente, è sufficiente non abusare nel cibarsi e camminare!**

Camminare come fanno nel video con le “scarpe magiche”, ovunque, quando si va al lavoro, quando si è in vacanza, in montagna, in spiaggia, con le “scarpe magiche”, con gli stivali, o semplicemente a piedi scalzi! Camminerete e brucerete grasso!

Brucerete grasso e perderete peso camminando semplicemente più di ogni altra attività fisica!

Nessuno ve lo aveva detto?

Adesso avrete un “magico” motivo per lasciare definitivamente la macchina sotto casa: a parte il risparmio energetico e in termini di emissioni di Co2, risparmiano le tasche, la salute e il servizio sanitario nazionale! Vedrete il risultato dopo pochi mesi, e che risultati! La corsa veloce dei giocatori di calcio, o il salto con la corda dei pugili, serve a rinforzare l'apparato circolatorio, cardiaco e respiratorio, oltre a perfezionare l'entità dell'ossigenazione muscolare e regolare la formazione dell'acido lattico, ma non ha i medesimi risultati di perdita di peso di una banale passeggiata giornaliera.

E' proprio così, un'ora di jogging sostenuto al giorno, fa perdere meno grasso corporeo di un'ora di camminata costante e non intensa, a parità di distanza percorsa.

Ovviamente le società moderne si sono modellate diversamente, le distanze e il tempo non permettono tutto questo, ma è altresì vero che l'uomo moderno esageri, usando i comodi mezzi a motore, anche su distanze banali. Rimodelliamo lo stile di vita. Perché non provare, ad esempio, a muoversi a piedi in città? Ho un amico che lo fa, ogni giorno, nell'immensa “Grande Mela”, era obeso, mangiava tanto, oggi continua a farlo, ha solo dimenticato l'automobile, e ha un peso forma invidiato.

Perché non abituiamo i nostri figli a spostarsi a piedi?

Alternativa sarebbe la bicicletta, conoscete qualche città italiana predisposta con piste ciclabili, a parte qualche regione chiamata Emilia-Romagna?

L'essere umano è provvisto di gambe per camminare, è necessario farlo, e le società di oggi lo fanno sempre meno. Cambiamo stile di vita, da adesso, ne varrà la pena, ne trarremo benefici importanti noi e il pianeta.

Cambiamo soprattutto modo di informarci, spegnendo il televisore.